

Bienveillance, compassion et autocompassion

Olivier Lelouch & Nathalie Faurie-Minvielle



Nous entendons actuellement beaucoup parler de bienveillance, de compassion et d'autocompassion. Mais sait-on vraiment ce que veulent dire ces trois mots, les qualités qu'ils recouvrent ?

La bienveillance, c'est veiller au bien, vouloir le bien et le bonheur des autres et de soi-même dans toutes les situations, souhaiter leur réussite, apprécier leurs joies et leurs succès, se réjouir de leurs qualités.

La compassion, c'est également vouloir le bien et le bonheur des autres, mais plus particulièrement lorsqu'ils sont en souffrance, lorsqu'ils sont en difficulté, se sentent en échec, traversent la douleur. C'est ressentir leur peine, la comprendre et souhaiter qu'ils aillent mieux, les encourager, leur apporter du réconfort. Dans la compassion, il y a non seulement cette notion de ressentir la douleur des autres, mais également la mise en mouvement en nous pour contribuer à les soulager, soit par des vœux de bienveillance, soit par une action et des gestes de bonté à leur égard.

La compassion n'est pas l'illusion d'un monde de bisounours; elle demande de la force intérieure et inclue des qualités de générosité, de courage et d'acceptation.

L'autocompassion, c'est avoir cette même bonté, cette même amitié pour soi-même lorsque l'on est soi-même en difficulté. C'est retourner vers soi-même la compassion qu'on peut avoir pour les autres. Pour beaucoup de personnes, c'est cela qui est le plus difficile : d'être un bon ami pour soi-même lorsque l'on éprouve de la douleur.

Cette bonté pour soi-même n'est pas égoïste car il est même difficile, voir impossible d'avoir une vraie bonté, une profonde compassion pour les autres lorsqu'on n'est pas en amitié avec soi-même.

Sans cette autocompassion, on peut facilement tomber dans l'épuisement empathique, en étant toujours tourné vers les autres sans s'occuper de soi-même. Cela est souvent une source de burn-out, en particulier chez les aidants et les soignants qui s'oublient eux-même.

Ces trois qualités de bienveillance, de compassion et d'autocompassion invitent à nourrir les ressources, à développer l'épanouissement et le bien-être, à être dans la prévention de la souffrance. Elles s'appuient sur notre motivation à trouver plus de bonheur et de joie. Ces qualités ne sont pas naturellement nécessairement très fortes en nous mais elles sont des qualités innées chez l'être humain.

La bienveillance, la compassion et l'autocompassion peuvent s'entraîner et se renforcer avec des pratiques appropriées qui vont dans le sens de prendre soin de soi et des autres et nous emmènent vers le meilleur de notre humanité.

Olivier Lelouch et Nathalie Faurie-Minvielle co-animent des programmes d'entraînement à la pleine conscience, la compassion et à l'autocompassion : le programme [MSC d'auto compassion en pleine conscience](#) et le programme [MBCL « Vivre avec compassion et en pleine conscience »](#). Plus d'information en suivant le lien: <https://www.mbsr-toulouse.com/inscription-mbsr-msc-mbcl>